

## Inhalt:

S.1: Umfrage zu Computerspielen in der Therapie  
S.2: intakt e.V. bietet psychosoziale Mailberatung  
S.3: Der Eierschalensollbruchstellenverursacher

S.4: Erfahrungen mit Online-Gruppen  
S.5: Einkaufen in Corona-Zeiten  
S.7: Hilfestellen in Braunschweig

## Umfrage zu Computerspielen in der Therapie

Die Universität Kassel und die Sigmund Freud PrivatUniversität Wien führen eine Online-Befragung zum Thema Serious Games in der Psychotherapie durch. Gerade in Zeiten von Covid-19, möchten wir auf Online-Therapie und entsprechende Methoden und Möglichkeiten aufmerksam machen.

Was denken Sie über die Anwendung von Serious Games in der Psychotherapie?

Serious Games sind Computer - oder Videospiele, die über den reinen Unterhaltungszweck hinausgehen und auch eine Lern- Komponente beinhalten (z.B. eine gesunde Lebensweise fördern, kognitive Fähigkeiten trainieren, usw.). Serious Games können auch bei der Behandlung von psychischen Problemen eingesetzt werden. Das Ziel dieser Befragung ist Ihre Einstellung gegenüber Serious Games in der Psychotherapie zu erheben.

Sie können teilnehmen, wenn Sie im Alter zwischen 18 und 85 Jahren sind und eine Psychotherapie in Deutschland, aktuell oder in der Vergangenheit, in Anspruch genommen haben. Selbst wenn Sie Serious Games noch nicht im Rahmen einer Psychotherapie genutzt haben, sind Ihre Meinungen wichtig und wir möchten diese von Ihnen erfahren.

Die Befragung dauert 10 Minuten. Um die Umfrage zu starten, besuchen Sie diese Webseite:  
<https://www.surveymonkey.de/r/N9TTH22>

Diese Studie wird von Jessica Huss, Doktorandin der Universität Kassel, ([seriousgames.germany@gmail.com](mailto:seriousgames.germany@gmail.com)) unter der Leitung von Professor Christiane Eichenberg von der Sigmund Freud Privatuniversität in Österreich und Professor Heidi Möller von der Universität Kassel durchgeführt.

Danke für Ihre Teilnahme!

### ZITAT

"Das Telefon seit Jahren still,  
kein Mensch mit dem ich reden will,  
ich seh im Spiegel mein Gesicht,  
nichts hat mehr Gewicht.  
Ich werfe Schatten an die Wand  
und halte zärtlich meine Hand,  
ich red mit mir und schau ins Licht,  
mich erreichst du nicht.

Alle Worte tausendmal gesagt,  
alle Fragen tausendmal gefragt,  
alle Gefühle tausendmal gefühlt,  
tiefgefroren - tiefgekühlt.  
In meinem Film bin ich der Star,  
ich komm auch nur alleine klar.  
Panzerschrank aus Diamant,  
Kombination unbekannt."

*Ideal, Lied "Eiszeit"*

*Alle Zitate aller Rundbrief-Ausgaben sind online bei [www.schuechterne.org/rb-zitate.htm](http://www.schuechterne.org/rb-zitate.htm)*

# intakt e.V. bietet psychosoziale Mailberatung für Sozialphobiker

„Eine Lücke im Hilfebedarf der Erkrankten wird damit geschlossen!“

## ZUSAMMENFASSUNG

- Neues "intakt"-Angebot: Psychosoziale Beratung, speziell für Sozialphobiker
- Von Arbeitslosigkeit bis Schwerbehinderung: Hilfe in verschiedenen Lebenslagen
- Niederschwellig und kostenfrei: Auskunft und Rat schnell und einfach per Mail

Der intakt e.V. – Selbsthilfe bei Sozialer Phobie – bietet neuerdings auch eine psychosoziale Beratung für Hilfesuchende an. Für diese kostenfreie Dienstleistung hat sich das Vereinsmitglied Dennis Riehle (Konstanz) bereit erklärt, eingehende Anfragen mit seiner Kompetenz als gelernter Psychologischer und Sozialpädagogischer Berater zu beantworten. Riehle, der selbst seit über 15 Jahren an einer sozialen Phobie erkrankt ist, hat sich aktuell auch in den Bereichen Digitale Prävention und Gesundheitsförderung, Sozialrecht sowie Gerontologie fortbilden lassen und wurde entsprechend zertifiziert. Er steht damit den Ratsuchenden von jung bis alt zur Verfügung.

„Mit einer psychischen Beeinträchtigung gehen oftmals auch soziale Härten einher, die die Betroffenen zusätzlich treffen. Sie werden abhängig von staatlichen Leistungen und schaffen es durch die seelische Verfassung oftmals nicht, sich durch das Wirrwarr an Bürokratie zu kämpfen. Ich selbst weiß, wie mühsam es ist, in einer solchen Situation adäquate Hilfe zu finden, die nicht nur die Krankheitssituation versteht, sondern auch niederschwellige Vermittlung anbietet, wenn es um drängende Fragen der Alltagsgestaltung geht“, so Riehle, der seit über einem Jahrzehnt in der Selbsthilfearbeit tätig ist und bereits viele Betroffene in prekären Zeiten begleitet hat. Entsprechend zufrieden zeigt sich Julian Kurzidim, 1. Vorsitzender des intakt e.V., und sagt: „Mit dieser Hilfestellung, die von Dennis Riehle ehrenamtlich angeboten wird, machen wir unseren Verein noch attraktiver“.

Typische Anliegen, mit denen Sozialphobiker an den 34-Jährigen herantreten können, sind unter anderem: Leistungen bei Arbeitslosigkeit (ALG I und II/"Hartz IV", „Hilfen zum Lebensunterhalt“), Sozialhilfe (Grundsicherung, Sozialgeld u.a.), Leistungen bei Erwerbsminderung und im Alter, Ansprüche auf Wohngeld (Miet- und Lastenzuschuss), Fragen in der Erziehung, Leistungen für Familien (Kindergeld...), im Studium ("BAföG" usw.), bei Bewerbungen und Berufsförderung, psychosoziale Beratung und Seelsorge in Krisen und bei nicht krankheitsrelevanten Alltagsproblemen, Anrecht und

Leistungen bei Schwerbehinderung, Hilfe bei Krankheit oder Behinderung, Fragen zu Rehabilitation und Wiedereingliederung, Leistungen der Krankenversicherung und anderer Sozialversicherungsträger, Hilfe bei Antragsstellung und dem Ausfüllen von Formularen, Unterstützung beim Briefverkehr (z.B. Widersprüche), Leistungen der Pflegeversicherung (Pflegergrade, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege, Pflegegeld und Pflegesachleistungen...), Entlastung für pflegende Angehörige, Hilfe und Unterstützung bei Migrationshintergrund, für Flüchtlinge und Asylsuchende, Vorsorge-/Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung etc. – wobei sich die Auskünfte als erste unverbindliche Einschätzung verstehen, die keinen Anspruch auf rechtliche Gewähr erheben können.

Sollte Riehle nicht direkt weiterhelfen können, verweist er an die zuständigen Stellen.

„Ich verstehe mich als Orientierungshilfe für Menschen, die aufgrund ihrer psychischen Erkrankung große Schwierigkeiten damit haben, sich um die alltäglichen Anforderungen zu kümmern, die der Sozialstaat an Hilfeempfänger stellt und die Betroffenen nicht selten mit einem Berg an Aufgaben zurücklassen. Auch will ich versuchen, eine motivierende Stütze zu sein, die durch manches Tal hindurchträgt. Dabei kann und will ich kein Ersatz für einen Therapeuten sein, sondern lediglich ein Wegweiser, der eine Richtung vorschlägt, in die es weitergehen kann“, sagt Riehle.

Gerade für Menschen, die unter phobischen Störungen litten, stelle es eine besondere Hürde dar, sich an die zuständigen Ämter zu wenden. „Da kann es eine wirkliche Entlastung darstellen, wenn die Hilfe von jemandem kommt, der genau weiß, wie sich die Betroffenen in solchen Augenblicken fühlen und wie einfühlsam mit ihnen umgegangen werden sollte. „Aus meiner eigenen Krankheitsgeschichte ist mir in Erinnerung, wie entscheidend das Feingespür war, mit dem man auch mir begegnet ist, als ich Beratung brauchte“.

Hilfesuchende können sich mit ihren Anliegen direkt an Dennis Riehle wenden, der über die eigens eingerichtete Mail-Adresse

**[beratung@schuechterne.org](mailto:beratung@schuechterne.org)**

erreichbar ist. Anfragen sind anonym möglich, Datenschutz und Vertraulichkeit werden zugesichert. Das Angebot ersetzt keine rechtliche, therapeutische, pflegerische oder ärztliche Beratung, entsprechend wird Haftung ausgeschlossen.

# Die Geschichte vom Eierschalensollbruchstellenverursacher

## ZUSAMMENFASSUNG

- Eine Erfindung wirkt freakig bis überflüssig
- Nur wenige erkennen ihre wahre Stärke
- Wichtig ist es, solche versteckten Stärken zu finden/nutzen

Vom was? "Das Wort ist so ziemlich das deutscheste, was es gibt. Abgesehen von der Bratwurst vielleicht." (1) Keine Angst, ich werde es mit ESSV abkürzen.

Es ist ein Hilfsgerät für den Frühstückstisch. Bevor man ein gekochtes Ei essen kann, muß man es ja erst öffnen. Manche klopfen die Schale mit dem Löffel auf, aber andere "köpfen" es mit einen kräftigen Messerhieb. Das soll durch dieses Gerät erleichtert werden.

"Ja schön, aber das braucht doch kein Mensch!" Der Einwand ist berechtigt - aber gerade dadurch ergibt sich eine interessante und lebenserfolg-lehrreiche Geschichte. Ich stelle mir die Karriere des ESSV wie folgend vor. So muß es nicht gewesen sein, aber es paßt wunderbar:

Es begann in irgendeinem Hobbykeller. Irgendwer war überzeugt von dieser Erfindung - auch und nicht zuletzt deshalb, weil es die eigene Erfindung war.

Dann aber mußte sie vermarktet werden. Es hagelte Absagen. Mal überhart im Dieter-Bohlen-Stil, mal pseudofreundlich wie eine Bewerbungsabsage. Aber immer mit der Frage im Hintergrund: Wer braucht denn so was? Einen ESSV? Dazu dieses Wort, 38 Buchstaben, das paßt doch gar nicht auf unsere Werbeplakate!

Nur ganz wenige Geschäftsleute dachten einen Schritt weiter: "Moment mal! Wenn ich völlig verwundert vor diesem Wortmonster stehe, dann werden das auch andere tun. Leute, stellt den ESSV in unser Schaufenster, dazu ein großes Plakat mit diesem Wort. Voll ausgeschrieben! Gern über mehrere Zeilen!"

"Chef, glauben Sie denn wirklich, daß jemand so einen Schrott kauft?"

"Nein, niemand kauft so einen Schrott. Aber die Leute schauen hin. Und dann sehen sie die schöne Blumenvase, die im Schaufenster gleich daneben steht."

Aber, zur Überraschung des Ladenteams - der ESSV wurde doch gekauft. Nicht, um wirklich Eier damit zu öffnen. Sondern als Geschenk, als Scherzartikel, fürs Schrottwichteln - oder einfach weil da wer für freakige Spinnereien ein Herz und eine Sammelvitrine hat. Aber nach all diesen Gründen fragt die Ladenkasse nicht.

Auf diese Art wurde der ESSV doch noch zum Erfolg.

Vor kurzem habe ich ein Ratgeberbuch für "Zufriedenheit" bekommen. Natürlich stand drin, daß

man kein überflüssiges Zeug kaufen soll. Von all den tausenden unnützen Sachen, die uns als "unentbehrlich" aufgedrängt werden, haben es nur zwei als krasse Beispiele in dieses Buch geschafft (2).

Symbolisch ist auch, wie ich vom ESSV erfahren habe. Ich fand das Wort einst auf einer Webseite mit lustigen Fotos und Cartoons, von der ich mir die (für mich) besten runtergeladen hatte (3). Das Bild vom ESSV wurde beschrieben mit "aus dem Katalog der Firma Oppermann-Versand". Der Oppermann-Versand verkauft keine Küchenartikel, sondern Werbegeschenke.

Die traurige Seite liegt anderswo: Wer immer den ESSV erfunden hat, muß mit dem Spott über das Gerät klarkommen. Die Lizenzgebühren und Talkshow-Einladungen sind zwar beeindruckend, und sicher auch ein Sprungbrett zum nächsten Erfolg. Aber eben nur ein Trost.

Es bleibt nur noch ein Einwand: "Julian, erzähl uns nichts vom ESSV, sondern wie wir aus dieser Scheiß-Angst rauskommen oder wie wir gegen das Mobbing ankommen!" Doch: Genau das tu ich hier. Denn ein Weg zum besseren Leben ist: Kreativ sein. Wer mit der bisherigen "Denke" nicht aus dem Loch kommt, braucht andere Ideen. Die müßt ihr als solche erkennen, auch wenn sie hirnrissig aussehen. Vielleicht sind sie nicht in ihrem sichtbaren Sinn nutzbar, aber wer ihr gesamtes Potential sieht, findet ihre verborgenen Möglichkeiten. Und nutzt sie.

Der ESSV ist nur ein Beispiel für viele solche Ideen, die uns sagen: "Versuch es trotzdem"

Auch so manche Selbsthilfemethode, die in der Gruppe oder hier im Rundbrief vorgestellt wird, wirkt erstmal abstoßend freakig. Vielleicht wirkt sie tatsächlich nicht, hat aber einen anderen Vorteil.

Sogar wir selbst - wir passen nicht in den Job, für den wir uns bewerben. Wir wirken freakig mit unserer Einsamkeit, mit unserem "abartigen" Humor und unserer Weigerung beim Smalltalk. Aber wer nur ein wenig genauer hinschaut, entdeckt unsere Stärken und sieht, bei welchen Themen wir die Besten sind.

Vielleicht hilft der Eierschalensollbruchstellenverursacher ja sogar gegen Corona. Ich glaube es zwar nicht, laß mich aber gern vom Gegenteil überzeugen.

Julian / Braunschweig

(1) [www.koepfdeinei.de](http://www.koepfdeinei.de)

(2) Christina Berndt, "Zufriedenheit", dtv-Verlag. Das andere Beispiel war "die Bluetooth-fähige Gabel 'Hapifork', die leuchtet und vibriert, wenn man zu schnell isst."

(3) Laut Speicherdatum der Bilder am selben Tag, an dem ich auch die Gruppe Braunschweig gründete. Aber das ist nur ein schöner Zufall.

# Erfahrungen mit Online-Gruppen

## aus Mitgliedersicht

### ZUSAMMENFASSUNG

- Corona?
- Computer?
- Lieber bald wieder mal persönlich treffen.

Hallo, mein Name ist M. und ich habe vor sechs Wochen zum ersten Mal an einer Videokonferenz der Braunschweiger Selbsthilfegruppe für Schüchterne, Soziophobiker und Sozialisolierte teilgenommen und wollte Euch von meinen Erfahrungen berichten.

Ich absolviere gerade eine Reha-Umschulung zum Verwaltungsfachangestellten und wurde wie alle meine Mitschüler/innen damals für die Zeit vom 16.03.2020 bis zum 06.05.2020 vom Unterricht freigestellt bzw. die Schule und das Internat wurden wegen Corona geschlossen.

Wieder an meinem Wohnort in Braunschweig angekommen, war es für mich zunächst sehr schwer, die ganzen sozialen Einschränkungen in meinen Shutdown-Alltag zu integrieren. Früher in meinem Leben war ich quasi eine relative soziale Selbstisolation gewöhnt, während der medizinischen und zuletzt auch in der beruflichen Reha habe ich aber wieder mehr soziale Kontakte gehabt. Doch nun fehlten mir auf einen Schlag nicht nur meine lieb gewonnenen Mitschüler/innen und die psychosoziale Begleitung durch das Personal innerhalb meiner Umschulung, sondern auch hier in Braunschweig das hilfreiche Netzwerk, das ich in der Vergangenheit genutzt habe: die täglichen Andachten im Dom und der monatliche Bibelgesprächskreis, dann die alle zwei Wochen stattfindenden Treffen einer kleinen politischen Lesegruppe und vor allem die jede Woche stattfindende Selbsthilfegruppe (SHG), die ich seit einem Aufenthalt in einer Tagesklinik bis zum Beginn meiner Umschulung ca. vier Jahre regelmäßig besucht hatte. Alles erstmal dicht! Puhh!

Gerade auf ein Wiedersehen mit den Menschen in der Selbsthilfegruppe hatte ich mich wirklich sehr gefreut, den ich wollte ihnen erzählen wie es mir in der Umschulung und dem Internat bisher ergangen ist und ebenso erfahren, was sie selbst in der zurückliegenden Zeit erlebt hatten.

Daher habe ich mich sehr gefreut, als ich erfuhr, dass eine unserer Teilnehmerinnen alles eingerichtet hatte, um uns eine Videokonferenz via Internet zu ermöglichen. Ich fand das echt toll und hatte sowas noch nie gemacht. Bin aber ganz und gar kein "digital native", sondern wohl eher ein "digital Hinterwäldler". Stehe auch mehr auf Bücher und Zeitungen als auf eBooks und Computerspiele, von SocialMedia ganz zu schweigen. Doch die Gelegenheit, meine SHG-Homies wiederzusehen, wollte ich mir nicht entgehen lassen. Und es wurde mir ja sogar auch richtig leicht gemacht. Einfach nur den Link anklicken und ...

ähm ...

... ich hab ja gar keine Webcam am PC! Und braucht man dann nicht auch ein Mikrofon oder sowas? Habe ja kein Laptop, sondern so einen Tower-PC. Hat mir mein Mitbewohner zur Verfügung gestellt, weil mein alter PC überhaupt keinen Ton hatte (war wohl irgendwas kaputt, am Treiber lag es jedenfalls nicht, sagte mein Mitbewohner). Als ich ihn nun fragte, ob er mir behilflich sein könnte, kam er mir gottseidank gleich drei Schritte entgegen, indem er mir sein Headset für diesen Abend zur Verfügung stellte. Aber auch dann musste noch einiges neu eingerichtet werden - einfach reinstecken und los? Nö! Stattdessen Geräte-Manager oder Systemsteuerung oder wasweißich ... Technik ist einfach nicht mein Ding.

Irgendwann klappte es mit dem Headset, doch schon diese Sache hat mich sehr angestrengt, obwohl mein Mitbewohner die ganze Arbeit übernommen und schliesslich alles eingerichtet hat. Dann war es endlich soweit: Vier Monitore, vier Teilnehmer. Aber nur drei Gesichter, denn weil ich keine Webcam hatte, konnte ich auch nur akustisch teilnehmen. Oder nein, ich muss es anders sagen: Ich konnte alle anderen sehen und hören, aber alle anderen konnten mich nur hören, aber nicht sehen. So sehr ich mich freute sie zu sehen, so sehr fand ich es seltsam, dass sie mich nicht sehen konnten, und zwar weil mir etwas fehlte, nämlich diese Webcam. Mich hat das schon in Verlegenheit gebracht, doch da es die anderen viel weniger zu stören schien als ich dachte dass es sie stören würde, und sie auch weniger zu stören schien als es mich selbst störte, konnte ich diese Verlegenheit loslassen und dann endlich "einfach teilnehmen".

Es war ungewohnt für mich. Ich will nicht sagen unangenehm, aber ich merkte dass es mir leichter fällt, die anderen Personen wahrzunehmen, wie ich es früher gewohnt war: in unserem Gruppenraum in der Brunsviga, einem Braunschweiger Kulturzentrum. Selber Ort, selber Raum, prima. Aber jetzt in dieser Videokonferenz war es, vor allem mit der Zeit, für mich sehr anstrengend, die Konzentration und Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten. Vielleicht hatte es auch mit der "Bildschirmarbeit" zu tun und dass ich nur drei Köpfe oder Oberkörper in drei kleinen Kästchen sehen konnte, statt wie sonst den "ganzen Menschen". Nach einer Stunde habe ich mich dann von der Gruppe vorzeitig verabschiedet, weil ich echt erschöpft war. Ich hatte den Eindruck, dass wir uns vorher sehr angeregt ausgetauscht hatten und ebenso, dass diese Kommunikationsform der Videokonferenz für mich sehr anstrengend ist. Oder bin ich einfach nur ungeübt? Oder ist das auch so'ne Gehirnsache? Wie dem auch sei, ich habe mich

wirklich sehr über unsere "IT-Administratorin" gefreut, dass sie die Kompetenz und die Hingabe hatte, uns dieses Treffen zu ermöglichen, wie auch über meinen Mitbewohner, der mir in den eigenen vier Wänden mit den technischen Voraussetzungen geholfen hat. Und ich habe mich doll gefreut, zwei alte Bekannte wiedergesehen und auch ein neues Gesicht an diesem Abend kennengelernt zu haben.

Seitdem habe ich davon abgesehen, ein weiteres Mal an der Videokonferenz unserer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Aber ich freue mich sehr darauf, sie sozusagen im Vollformat wiederzusehen, wenn im Brunsviga Kulturzentrum wieder Gruppenveranstaltungen stattfinden können.

So. Und jetzt merke ich, dass auch das Schreiben

eines so langen Textes mir sehr viel Konzentration abverlangt und ich jetzt echt ne Pause brauche. Zeit, mich für heute zu verabschieden.

Ich wünsche Euch allen gutes Gelingen mit Euren Anliegen, besonders in den Selbsthilfegruppen und auch in den Videokonferenzen!

Sollte ich alsbald wieder in mein Internat im Weserbergland zur Fortsetzung der Umschulung geladen werden, so dass es mir nicht beschiden wäre, die Braunschweiger Selbsthilfegruppe für Schüchterne, Soziophobiker und Sozialisolierte im "Vollformat" erleben zu können, möchte ich sie hiermit ganz doll grüßen!

Herzlichst

M.

## aus Vereinssicht

Als Erklärungen, warum einige Gruppen-Mitglieder bei den Notlösungen (Telefon- / Video-Konferenz, SMS / Whatsapp / Mail zur üblichen Gruppenzeit) nicht mitmachen, erklärten sie oft:

- "Für mich ist das nichts"
- Bedenken zum Datenschutz
- Telefonieren ist eine unangenehme Situation oder gar ein Angstauslöser.
- Der Blick in die Runde fehlt. Wer möchte was sagen? Wer wirkt gelangweilt? Wer hat länger nichts gesagt?

Alles plausibel, nachvollziehbar. Hier ist es eine Abwägung, was besser bzw. das kleinere Übel ist: die Notlösung unter gegebenen Umständen hinnehmen oder verzichten.

Aber schöne Entwicklungen haben wir auch: manche Raumanbieter, Kontaktstellen und Behörden haben schon Konzepte veröffentlicht, wann/wie

Gruppenräume wieder nutzbar werden.

Als alternative Software für Videokonferenzen wurde "Jitsi" genannt. Das ist Open-Source-Software - was bedeutet, daß kein großer Datenkonzern dahinter steckt (1) - und sowohl für den PC als auch für das Handy verfügbar.

Und natürlich werden/sollen/müssen Gruppen und Vereine immer wieder Mails/Briefe an ihre Mitglieder zu schreiben. Vor allem an jene, die bei den Digital-Lösungen nicht dabei sind.

**"Ihr seid nicht vergessen."**

(1) "Open Source" bedeutet noch viel mehr: Das Programm wird von vielen entwickelt. Wer immer sich mit Software auskennt, kann sich mit Ideen und Verbesserungen einbringen. Die bekanntesten Open-Source Programme sind Linux, Firefox und Open-Office. Die Open-Source-Bewegung ist wichtig und interessant, scheitert aber leider zu oft am "kulturellen Abgrund" zwischen Computerfreaks und Laien. Sie können sich einfach gegenseitig nicht verstehen.

# Einkaufen in Corona-Zeiten

## ZUSAMMENFASSUNG

- Einschränkung beim Einkaufen durch Corona
- Leere Regale, Basteln einer Maske, Tragen einer Maske
- Aggressive und nervöse Leute

Diese merkwürdige Corona-Situation zeigt sich für mich am auffälligsten im Supermarkt. Die Leute gingen plötzlich in die Märkte und haben die Lebensmittel weg gekauft, die im Normalzustand massenweise, auch abends, noch in den Regalen lagen. Das war für mich die erste spürbare und einschneidende Veränderung, alles was bisher nach Plan lief, war aufgeschmissen. Das Einkaufen machte keinen Spaß mehr.

Das Nudelregal war leergefegt, die Konserven waren

alle weg und später das goldene Klopapier. Diese Situation führte dazu, dass ich notgedrungen mehrmals die Woche einkaufte, um meine Lebensmittel einzeln zu bekommen, was sonst in einem großem Einkauf pro Woche passierte. Leider ist das ziemlich kontraproduktiv in dieser merkwürdigen Zeit. Im Nudelregal gab es nur noch die ganz teuren Produkte oben im Regal. Ich habe daher eine Zeit lang verschiedenste Restbestände an Nudeln erworben. Vorher hat keiner meinen geliebten Linseneintopf aus der Dose weg gekauft, nun alles weg. Auch hier bin ich zu anderen Produkten umgeschwenkt und habe mir die Rest Konserven wie z.B. Chili con Carne gesichert. Für mich weniger problematisch, auch Mehl und andere Backwaren gab es nicht mehr zu kaufen. Das goldene Klopapier

erwarb ich morgens um 7.30 Uhr und auch da erst beim zweiten Supermarkt um die Ecke. Es gab keine Seife weit und breit, sodass ich meine Flüssigseife mit Wasser gestreckt habe.

Dann wurde diese Situation noch verschärft, es wurde die Maskenpflicht eingeführt. Dadurch war ich schon vor dem Einkauf völlig genervt. Nun musste ich mir etwas basteln, was einer Schutzmaske gerecht wurde. Also habe ich die Wohnung nach Dingen durchsucht, die man dafür benutzen kann. Erst habe ich den dünnen Schal gegriffen und empfand es im ersten Moment ausreichend. Aber gut, als Brillenträger wurde es nach ein paar Atemzügen recht nebelig und zusätzlich wurde es auch warm unter dem Schal. Das konnte es also nicht sein, ich musste schließlich mit Maske eine Zeit von etwa 20 Minuten schaffen. Also ging die Suche weiter und es fand sich ein altes Stofftaschentuch. Nach dem ersten Anhalten ans Gesicht, kam ich mir vor wie ein Bankräuber aus dem Wilden Westen. Also das Tuch zu einer rechteckigen Maske gefaltet, es war recht dünn und ich konnte einigermaßen darunter atmen. Nun brauchte ich noch Schnüre oder Bänder zur Befestigung hinter dem Kopf oder den Ohren. Erst wählte ich eine Wäscheleine, welche sich aber nicht fest hinter Kopf oder Ohren befestigen lies. Es fand sich ein altes in sich gedrehtes Geschenkband, robust und gut zu verknoten, das wurde durch vier Löcher im Stofftaschentuch befestigt. Nach einigem Einstellen der Länge, passte es gut hinter den Ohren und die Maske saß fest vor Mund und Nase.

Es konnte also nach ein paar Tagen losgehen zum regulären Wocheneinkauf. Es war schon ziemlich unangenehm sich vor dem Geschäft das Ding anzuschlappen, ich kam mir vor wie ein Bankräuber. Im Supermarkt gab es allerhand verschiedener Masken. Einige Frauen hatten scheinbar ihre Nähmaschinen bemüht und sich wahre Kunstwerke in bunten Stoffen in das Gesicht gehängt. Das Einkommen an sich, war dann weniger erfreulich, das Atmen viel ungewöhnlich schwer, es wurde warm unter der Maske und die Brille beschlug. Das Probetragen war also etwas zu kurz gekommen. Die Maske hing zusätzlich im Blickfeld und ich musste die Produkte höher halten als sonst, da kaum ein Blick nach unten möglich war. Dazu kam noch, dass die Eigenkonstruktion auf jeden Fall bemerkt wurde und ich mir ein paar irritierte Blicke eingefangen habe. Ich habe dann nur das gekauft, was ich wirklich dringend brauchte. Es gab keinen Rundgang mehr, um zu schauen was es noch interessantes zu kaufen gab. Ich hatte keinen Atem mehr und mir war zu warm. An der Kasse habe ich schön Abstand gehalten und kein Wort gesagt, lautlos bezahlen geht also auch. Als ich endlich draußen war, nahm ich sofort die Maske ab und habe mehrmals tief durchgeatmet.

Bis zum nächsten Einkauf hatte ich eine Woche Zeit, welche ein Glück. In der Zeit überarbeitete ich die Maske, denn so wollte ich nicht nochmal einkaufen

gehen. Also wurde das Tuch von den Bändern befreit und aufgefaltet, nun hatte es nicht mehr die Form einer Gesichtsschutzmaske. Die Bänder wurden durch neue Löcher gezogen und das Tuch vor das Gesicht gehängt. Jetzt war es wieder wie eine Bankräubermaske aus der Zeit der Saloons, nur eben in rechteckig. Allerdings war es jetzt einlagig und ich konnte daher besser atmen. Der folgende Einkauf war ein voller Erfolg, es war weniger anstrengend und der Einkauf war länger und ich schaute mal hier und mal da. Die Maske sah aber inzwischen noch merkwürdiger aus, sie hing von der Nase bis hinunter zum Hals. Dies wurde wieder durch einige Blicke negativ aufgenommen.

Eine Sache fiel mir aber bei den letzten Einkäufen auf. Manche Leute erschienen aggressiver zu sein, andere fühlten sich bedrängt, so machte Einkäufen keinen Spaß. Manche Leute achteten sehr genau auf die Abstände, andere wiederum nicht und so ergab sich eine angespannte Atmosphäre. Es führte dazu, dass ich den Supermarkt für den regulären Einkauf wechselte, um eine andere Personengruppe zu haben. Im neu gewählten Supermarkt, waren die Leute entspannter.

Zwei Situationen fielen mir da besonders auf. Noch vor Einführung der Maskenpflicht, kam mir im Supermarkt jemand, mit professioneller Maske und Gummihandschuhen, auf einem Hauptgang entgegen. Er blickte mich grimmig an. Er selbst ging aber mitten auf dem Gang und ich musste mich zum Ausweichen ins Regal lehnen. Abstand halten war da unmöglich.

Die andere Situation spielte sich an der Kasse ab. Ich hielt meinen Abstand ein und lud meine Lebensmittel auf das stillstehende Förderband. Nur leider setzte sich das Band in Bewegung und die Person vor mir schaute immer nervöser bzw. grimmiger – zumindest was die Augen hergaben. Meine Lebensmittel kamen immer näher – bedrohlich – und nun war es der Person zu viel und sie schob mit dem Arm meine Lebensmittel zurück. Allerdings recht wirkungslos, da die Kassiererin das Band entspannt weiterlaufen ließ. Tatsächlich kam es dann im Einpackbereich zu einer Berührung der jeweiligen Lebensmittel. Was dann zum Vorzeigen meines neu gekauften Milchkartons führte, als ich zeigte es sei meine Milch, wurde der Karton in meine restlichen Lebensmittel fallen gelassen. Ich habe nicht das Förderband bedient, war aber der Dumme.

Inzwischen sah ich tatsächlich wieder Klopapier und auch die ersten Seifenprodukte waren wieder zu haben. Die Regale waren wieder voll, es war wieder etwas entspannter. Leider musste man die Maske weiterhin tragen. Bananen gab es übrigens zu jeder Zeit.

Allen einen guten Hunger, in diesen merkwürdigen Zeiten.

Jannis

# Hilfestellen in Braunschweig

Hier einmal eine Zusammenfassung von Stellen in Braunschweig, die in einer negativen Situation für Schüchterne Menschen helfen können.

In anderen Orten oder Landkreisen gibt es ähnliche Angebote. Für Menschen dort kann diese Liste zeigen, was überhaupt alles existiert. Vielleicht auch "bei uns".

Vorweg die bekannten Notfallnummern:  
110 Polizei, 112 Feuerwehr / Rettung und  
116117 Ärztlicher Bereitschaftsdienst

## Berufliche Perspektiven

IHK Braunschweig  
Brabantstraße 11  
Mo - Do: 07:30 - 16:00 Uhr; Fr: 07:30 - 15:00 Uhr  
Tel.: 0531 / 47 15 0  
E-Mail: [info@braunschweig.ihk.de](mailto:info@braunschweig.ihk.de)  
Web: [www.braunschweig.ihk.de](http://www.braunschweig.ihk.de)

Ostfalia Hochschule - Career Service  
Tel. Salzgitter: 05341 / 87 51 56 05  
Tel. Wolfenbüttel: 05331 / 93 91 76 05  
E-Mail: [career@ostfalia.de](mailto:career@ostfalia.de)  
Web: [www.ostfalia.de/cms/de/career/](http://www.ostfalia.de/cms/de/career/)

TU Braunschweig - Career Service  
Gründervilla 2. OG, Rebenring 33  
Tel.: 0531 / 39 14 33 9  
E-Mail: [careerservice@tu-braunschweig.de](mailto:careerservice@tu-braunschweig.de)  
Web: [www.tu-braunschweig.de/career](http://www.tu-braunschweig.de/career)

TU Braunschweig - Wegbereiter für Studienzweifler  
Tel.: 0531 / 39 18 94 3 und 0531 / 39 18 94 4  
E-Mail: [wegbereiter-studienabbruch@tu-braunschweig.de](mailto:wegbereiter-studienabbruch@tu-braunschweig.de)  
Web: [www.tu-braunschweig.de/zsb/studierende/wegbereiter](http://www.tu-braunschweig.de/zsb/studierende/wegbereiter)

Der Weg  
Hilfen zur Wiedereingliederung psychisch Kranker oder behinderter Menschen  
Bruchtorwall 9-11  
Teilhabe-/ Assistenzleistung, Tel.: 0531 / 24 29 10  
Integrationsfachdienst, Tel.: 0531 / 61 49 97 0  
E-Mail: [info@der-weg-bs.de](mailto:info@der-weg-bs.de)  
Web: [www.der-weg-bs.de](http://www.der-weg-bs.de)

## Chancengleichheit

Stabsstelle Chancengleichheit TU BS  
Bültenweg 17, Tel.: 0531 / 39 14 54 5  
E-Mail: [chancengleichheit@tu-braunschweig.de](mailto:chancengleichheit@tu-braunschweig.de)  
Web: [www.tu-braunschweig.de/chancengleichheit](http://www.tu-braunschweig.de/chancengleichheit)

## Ehe-, Lebens- und Krisenberatung

Parkstraße 8 a, Tel.: 0531 / 22 03 30  
E-Mail: [lebensberatung.bs@lk-bs.de](mailto:lebensberatung.bs@lk-bs.de)  
Web: <https://www.lebensberatung-evangelisch.de/beratungsstelle/>

## Frauenberatungsstelle

Hamburger Str. 239  
Mo, Mi, Fr 9 - 12 Uhr; Di, Do 14 - 17 Uhr  
Tel.: 0531 / 32 40 49 0  
E-Mail: [frauenberatungsstelleBS@t-online.de](mailto:frauenberatungsstelleBS@t-online.de)  
Web: [www.frauenberatungsstelle-bs.de](http://www.frauenberatungsstelle-bs.de)

## Gesundheitsamt / Sozialpsychiatrischer Dienst

Hamburger Straße 226  
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr; Fr 8:30 - 13:00 Uhr  
Tel.: 0531 / 47 07 27 2  
E-Mail: [sozialpsychiatrischer.dienst@braunschweig.de](mailto:sozialpsychiatrischer.dienst@braunschweig.de)  
Web: [www.braunschweig.de/leben/gesundheit/gesundheitsdienst/beratungsangebot/psycho](http://www.braunschweig.de/leben/gesundheit/gesundheitsdienst/beratungsangebot/psycho)

Institut für persönliche Hilfen e.V.  
Ambulante Soziale Betreuung INSEL  
Bruchtorwall 9-11  
Tel.: 0531 / 12 92 41 0  
E-Mail: [info@insel-braunschweig.de](mailto:info@insel-braunschweig.de)  
Web: [www.iph-braunschweig.de](http://www.iph-braunschweig.de)

## Jugendberatung

bib Jugendberatung  
Domplatz 4  
Mo - Fr 14 - 17 Uhr  
Tel.: 0531 / 52 08 5; Mobil: 0178 / 62 64 18 2  
E-Mail: [jugendberatung-bib@b-e-j.de](mailto:jugendberatung-bib@b-e-j.de)  
Web: [www.b-e-j.de](http://www.b-e-j.de)

Mondo X Jugendberatung  
Paul-Jonas-Meier-Str. 42  
Tel.: 0531 / 37 73 74  
E-Mail: [info@mondo-x.de](mailto:info@mondo-x.de)  
Web: [www.mondo-x.de](http://www.mondo-x.de)

## KIBIS Braunschweig

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Saarbrückenerstr. 255  
Tel.: 0531 / 48 07 92 0  
E-Mail: [kibis@paritaetischer-bs.de](mailto:kibis@paritaetischer-bs.de)  
Web: [www.selbsthilfe-braunschweig.de](http://www.selbsthilfe-braunschweig.de)

## Mieterverein Braunschweig

Jasperallee 35 B  
Tel.: 0531 / 28 85 34 0  
E-Mail: [kontakt@mieterverein-braunschweig.de](mailto:kontakt@mieterverein-braunschweig.de)  
Web: [www.mieterverein-braunschweig.de](http://www.mieterverein-braunschweig.de)

## Mobbingberatung

Mobbing Hotline BS + Niedersachsen:  
Tel.: 01805 / 66 22 46 4 und 0180 / 66 22 46 4

Arbeitskreis Mediation Braunschweig  
Rechtsanwältin / Mediatorin Beate Ahrens  
Tel.: 05361 / 84 87 82 1  
Web: [www.arbeitskreis-mediation-bs.de](http://www.arbeitskreis-mediation-bs.de)

*(Fortsetzung Mobbingberatung)*

Rechtsanwaltskammer für den Oberlandesgerichtsbezirk  
Braunschweig  
Tel.: 0531 / 12 33 50  
E-Mail: info@rak-braunschweig.de  
Web: www.rak-braunschweig.de

Arbeitnehmerseelsorge, Kasernenstraße 30 (Caritas)  
Otwin Paluch  
Tel.: 0531 / 38 00 82 7  
E-Mail: otwinpaluch@kas-bs.de

**Psychotherapieambulanz**

Humboldtstraße 33  
Tel.: 0531 / 39 12 86 5  
E-Mail: psychotherapieambulanz-bs@tu-bs.de  
Web: www.tu-braunschweig.de/psychologie/  
psychotherapieambulanz

**Rechtsberatung**

Amtsgericht  
An der Martinikirche 8  
Mo, Di, Do 09 - 12 Uhr  
Tel.: 0531 / 48 80  
E-Mail: poststelle@justiz.niedersachsen.de  
Web: www.amtsgericht-braunschweig.  
niedersachsen.de

*(Fortsetzung Rechtsberatung)*

Institut für persönliche Hilfen e.V.  
Rechtliche Betreuung  
Bruchtorwall 9-11  
Tel.: 0531 / 25 64 30  
E-Mail: info@betreuungsverein-braunschweig.de  
Web: www.iph-braunschweig.de

Verbraucherzentrale Braunschweig  
Langer Hof 6  
Mo, Do 10 - 18 Uhr; Di 10 - 14 Uhr  
Tel.: 0531 / 12 31 13 0 Termin Fachberatung  
E-Mail: info@vzniedersachsen.de  
Web: www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/  
beratung/braunschweig

**Seelischer Notfall**

Psychosozialer Krisendienst Braunschweig  
Fr, Sa 15 - 22 Uhr, So 15 - 20 Uhr  
Tel.: 0531 / 47 07 77 7

Städtisches Klinikum Braunschweig Psychiatrische  
Ambulanz - 24 Std. Bereitschaft Salzdhahmer Str. 90  
Tel.: 0531 / 59 54 70 0

Telefonseelsorge  
Tel.: 0800 / 11 10 22 2 und 0800 / 11 10 11 1  
E-Mail: braunschweig@telefonseelsorge.de

## Vor 10 Jahren im intakt-Rundbrief

*In der Ausgabe 3/10 sind folgende Themen zu finden:*

- **Preisausschreiben "Schreibt uns euren Erfolg"**: Das erste Preis Ausschreiben des intakt e.V., dessen Einsendungen später im "ängstlichen Panther" veröffentlicht wurden.
- **Warum soll ich verzichten**: Warum hängt man wirklich an Dingen/Plänen? Was sind die Nebenwirkungen des Verzichtens? Was erhält man als Gegenwert fürs Verzichten?
- **Die "Grüngemüse kühlungsverfügungsrüge"**: Suche nach einem deutschen Wort mit vielen Ü's

erhältlich auf Papier bei Julian oder online unter [www.schuechterne.org/rb103.htm](http://www.schuechterne.org/rb103.htm)  
Alle Rundbriefartikel seit 2005 sind einsehbar unter [www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm](http://www.schuechterne.org/rb-nach-thema.htm)

Intakt - Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.

Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)  
Mildtätigkeit: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße  
1.Vorstand: Julian Kurzidim

Vereinsadresse: Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig  
Telefon: 0531 - 349 6518 (auch AB)  
E-Mail: intakt-ev@schuechterne.org  
Webseite: <http://www.schuechterne.org>  
Spendenkonto: DE82 2699 1066 1919 9380 00, Volksbank BraWo (GENODEF1WOB)  
Spenden sind steuerabzugsfähig  
Mitglied im Dt. Paritätischen Wohlfahrtsverband

